GARMIN. Manuel de démarrage rapide

FORERUNNER® 210

MONTRE SPORT EQUIPEE D'UN GPS



Informations importantes

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

AVIS

Le Forerunner® est étanche, conformément à la norme IEC 60529 IPX7. Il peut résister à une immersion dans l'eau à 1 mètre pendant 30 minutes. Une immersion prolongée risquerait d'endommager l'appareil. Après immersion, essuyez l'appareil et laissez-le sécher à l'air libre avant de l'utiliser ou de le recharger.

REMARQUE : le Forerunner n'est pas conçu pour une utilisation prolongée dans l'eau.

Mise en route

Lors de la première utilisation du Forerunner, effectuez les opérations suivantes :

1. Chargez le Forerunner (page 2).
2. Configurez le Forerunner (page 3).
3. Recherchez des signaux satellites (page 5).
4. Installez le moniteur de fréquence cardiaque ou l'accéléromètre en option (page 5–7).
5. Allez vous entraîner (page 7).
6. Enregistrez votre parcours (page 7).

Chargement du Forerunner

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

Le Forerunner ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 5 °C (41 °F) ou supérieure à 40 °C (104 °F).

1. Branchez l'extrémité USB du câble au chargeur secteur.
2. Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
3. Alignez les quatre contacts présents au dos du Forerunner avec les quatre bornes du clip de chargement ①.



Lorsque vous connectez le Forerunner à une source d'alimentation, le Forerunner s'allume et l'écran de chargement s'affiche.



4. Chargez complètement le Forerunner.

Une fois le Forerunner complètement chargé, l'icône de la batterie apparaît pleine à l'écran ().

Configuration du Forerunner

Lors de la première utilisation du Forerunner, vous devez sélectionner vos paramètres système.

- Utilisez les flèches ▲ et ▼ pour afficher les options proposées et modifier la sélection par défaut.
- Appuyez sur **OK** pour valider un choix.

Boutons

Chaque bouton possède plusieurs fonctions.



light	Appuyez sur ce bouton pour activer le rétroéclairage. Appuyez sur ce bouton pour rechercher une balance compatible. Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous et hors tension.
start/ stop	Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche ou arrêter le chronomètre.
▲▼*	Appuyez sur ces boutons pour faire défiler les menus et les paramètres.
lap/ reset	Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit. Maintenez ce bouton enfoncé pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chronomètre.
page/ menu	Appuyez sur ce bouton pour basculer entre les pages de l'heure, du chronomètre et de la fréquence cardiaque. Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir le menu.
OK *	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner des options de menu et accuser réception de messages.

***OK**, ▲ et ▼ sont visibles dans un menu ou un message.

Icônes

[batterie]	Niveau de charge de la batterie. Pour plus d'informations sur l'autonomie de la batterie, consultez le *Manuel d'utilisation du Forerunner 210*.
[GPS]	Le GPS est en marche et reçoit des signaux.
[antenne]	L'appareil de remise en forme est actif.
[cœur]	Le moniteur de fréquence cardiaque est actif.
[chaussure]	L'accéléromètre est actif.
[cloche]	L'alarme est activée.

Recherche de signaux satellite

La procédure d'acquisition des signaux satellites peut prendre de 30 à 60 secondes.

1. Si nécessaire, appuyez sur le bouton **page** pour afficher la page de recherche de satellites.
2. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.
3. Attendez pendant que le Forerunner recherche des satellites.

   Ne commencez pas votre activité avant que la page de recherche de satellites disparaisse. L'heure est réglée automatiquement.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place durant votre parcours.

1. Connectez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.



2. Humidifiez les deux électrodes ② au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



3. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la.

   Le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.
4. Approchez l'appareil à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.

   ASTUCE : si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle autour de votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données.

Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, un message s'affiche et l'icône ♥ apparaît de façon continue à l'écran.

Installation de l'accéléromètre

REMARQUE : si vous ne disposez pas d'un accéléromètre, vous pouvez passer cette étape.

L'accéléromètre est en attente et prêt à envoyer des données dès que vous l'installerez ou que vous le déplacerez.

1. Appuyez sur la languette qui se trouve sur le clip à lacet ①.



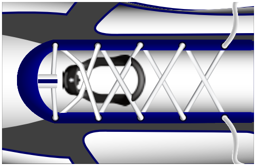
2. Soulevez l'accéléromètre pour le détacher du clip à lacet ②.
3. Installez l'accéléromètre sur vos lacets (page 6) ou sous votre semelle intérieure (page 7).

Lorsque l'accéléromètre est couplé, un message s'affiche et l'icône apparaît de façon continue à l'écran.

Installation sur lacets

1. Desserrez légèrement vos lacets de chaussure.
2. Enfilez deux fois votre lacet de chaussure dans le clip, en laissant dépasser suffisamment de lacet pour pouvoir faire votre nœud comme d'habitude.

   La flèche située sur l'accéléromètre doit pointer vers l'avant de votre chaussure.



3. Nouez solidement vos lacets pour maintenir l'accéléromètre en place pendant l'entraînement.
4. Enclenchez l'accéléromètre dans le clip à lacet.

Installation sous la semelle intérieure

REMARQUE : votre chaussure compatible est équipée d'une poche sous la semelle intérieure. Il vous faudra peut-être retirer une talonnette en mousse avant d'installer l'accéléromètre.

1. Soulevez la semelle intérieure de la chaussure.
2. Placez l'accéléromètre dans la poche, le logo ANT+™ vers le haut et l'encoche pointant vers l'avant de la chaussure.

Prêt... Partez !

Pour enregistrer l'historique, vous devez acquérir des signaux satellites (page 5) ou coupler votre Forerunner à un accéléromètre.

1. Depuis la page du chronomètre, appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre ①.

   L'historique est enregistré uniquement si le chronomètre est en marche. Votre distance ② et votre allure ou vitesse ③ s'affichent sur la page du chronomètre.



2. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**.

Enregistrement de votre parcours

Maintenez le bouton **reset** enfoncé pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chronomètre.

Historique de parcours

Dans le cadre d'une utilisation normale, le Forerunner peut enregistrer environ 180 heures d'historique de parcours. Une fois la mémoire du Forerunner saturée, les données les plus anciennes sont écrasées. Téléchargez régulièrement votre

historique de parcours (page 8) sur Garmin Connect™ ou sur Garmin Training Center® pour assurer son suivi.

Affichage d'un parcours

L'historique de parcours indique la date, l'heure, la distance, le temps de parcours, les calories et l'allure ou la vitesse moyenne. Il affiche également la fréquence cardiaque moyenne si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique**.
3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ afin de faire défiler vos parcours enregistrés.
4. Appuyez sur **OK** pour afficher les informations relatives aux circuits.

Suppression d'un parcours

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique**.
3. Sélectionnez un parcours.
4. Maintenez les flèches ▲ et ▼ enfoncées simultanément.
5. Appuyez sur **OK**.

Utilisation des logiciels gratuits

Garmin propose deux options logicielles pour stocker et analyser vos données de parcours :

- Le logiciel Web Garmin Connect.
- Le logiciel informatique Garmin Training Center ; l'accès à Internet n'est pas nécessaire après son installation.

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
2. Sélectionnez votre produit.
3. Cliquez sur **Logiciels**.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Transfert de l'historique vers l'ordinateur

1. Connectez le câble USB à un port USB de votre ordinateur.
2. Alignez les quatre contacts présents au dos du Forerunner avec les quatre bornes du clip de chargement (page 3).

3. Ouvrez Garmin Connect (www.garminconnect.com) ou Garmin Training Center.
4. Suivez les instructions fournies avec le logiciel.

A propos de la batterie

⚠ AVERTISSEMENT

Ce produit contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Autonomie de la batterie du Forerunner

Autonomie de la batterie*	Utilisation du Forerunner
1 semaine	Vous vous entraînez 45 minutes par jour en utilisant le GPS. Le Forerunner est en mode Economie d'énergie le reste du temps.
Jusqu'à 3 semaines	Vous utilisez le Forerunner en mode Economie d'énergie tout le temps.
Jusqu'à 8 heures	Vous vous entraînez en utilisant le GPS tout le temps.

*L'autonomie d'une batterie complètement chargée dépend de votre utilisation du GPS, du rétroéclairage et du mode Economie d'énergie. Une exposition prolongée à des températures anormalement basses aura également pour effet de réduire l'autonomie de la batterie.

Economie d'énergie

Après une période d'inactivité donnée, le Forerunner passe en mode Economie d'énergie. Le Forerunner affiche la date et l'heure. En revanche, il ne se connecte pas à vos accessoires ANT+ et n'utilise pas le GPS. Appuyez sur le bouton **page** pour quitter le mode Economie d'énergie.

Dépannage

Réinitialisation de l'appareil

Si l'écran ou les boutons ne répondent plus, vous pouvez réinitialiser l'appareil.

1. Maintenez le bouton **light** enfoncé jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran.
2. Maintenez le bouton **light** enfoncé jusqu'à ce que l'écran s'allume.

Obtention du manuel d'utilisation

Le manuel d'utilisation de cet appareil se trouve sur un CD contenu dans l'emballage du produit. Vous pouvez également obtenir la dernière version du manuel d'utilisation sur Internet.

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
2. Sélectionnez votre produit.
3. Cliquez sur **Manuels**.

Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne :

- Rendez-vous sur le site http://my.garmin.com.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Informations complémentaires

Pour obtenir des informations complémentaires sur ce produit, rendez-vous sur le site Web de Garmin.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Contacter l'assistance produit de Garmin

Vous pouvez contacter l'assistance produit de Garmin pour toute question concernant ce produit.

- Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support ou contactez Garmin USA par téléphone au (913) 397 8200 ou au (800) 800 1020.
- Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au 0808 2380000.
- En Europe, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir l'assistance requise dans votre pays ou contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au +44 (0) 870 850 1241.

 Pour obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : www.garmin.com.

МП02

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

Septembre 2010 Numéro de référence 190-01273-50 Rév. A Imprimé à Taïwan